

nagomi  
運動メニュー

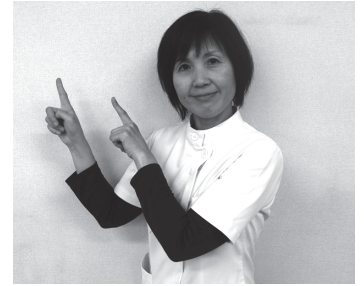
# ワンポイント\*レッスン

ワンポイントアドバイス &  
課題解決に向けた運動をご紹介します

永井PTからのワンポイントアドバイス:

## ～年末年始に起こる健康障害を起こさない為に!!～

年末年始は行事が増え、「夜更かし」「早起き」「寝正月」などと生活リズムが崩れ、不調を訴える方が多くなります。これらが起因した健康障害を起こさない為にも生活の中で「食事」「光を浴びる」「起床」を行う3つのタイミングに注意する事が重要です。規則正しい食生活を送ると体内時計が整い、心身共に活発な状態となります。又、日光を浴びた際の「眩しい」という感覚が脳内で体内時計をリセットさせる作用を働かせる為、起床後はカーテンを開けて日光を浴びる事が大切です。最後に昼夜逆転の生活リズムが最も体内時計を狂やす原因となる為、起床するタイミングを大きく崩さずに過ごす事も重要となります。健康的に1年を締めくくり、新年を迎える為にも年末年始だからと生活リズムを崩すことなく、規則正しい生活を心掛けて過ごしましょう。



nagomi顧問理学療法士 永井美香子

## N 様が実践されていた nagomi の運動内容をご紹介します!!

### ① バランス機能の向上運動



1) 右足の小指と薬指を持ち、前後に10回ほぐしていきます。続けて薬指と中指→中指と人差し指→人差し指と親指の順番にほぐしていきます。



動画URL

<https://youtu.be/Fib989SZqAY>

2) 右足の親指と人差し指を持ち、左右に10秒間広げていきます。続けて人差し指と中指→中指と薬指→薬指と小指の順番に広げていきましょう。  
※膝に痛みのある方は、膝を立て、踵を軸に行いましょう。



### ② 肩周りや上腕を鍛える運動



1) バンドの両端を持ち、右手は胸の前。左手は腰に構えます。



2) 腰にある左手は動かさず、右手を斜め上に向かって伸ばす動作を4セット行います。(左手も同様)

※肩に痛みのある方は、斜め上ではなく、正面に向かって伸ばしましょう。

※バンドをお持ちでない場合、タオルを代用する事で同様の効果を得ることが出来ます。

動画URL

<https://youtu.be/VmC1t1CVyXs>



### ③ 脳活プログラム(脳活指トレⅢ)

nagomiの運動に「脳活性化プログラム」が加わりました!認知症状の緩和や予防に繋げていきましょう!



1) イスに座った状態で、腕を振りながらジャンケンを行います。その際、前に出る手は勝ち手、引く手は負け手になるように行いましょう。



動画URL

<https://youtu.be/dsZzM39ZNyY>

2) 1)の動作を「パー&グー」「チョキ&パー」「グー&チョキ」と組み合わせを変えて10回ずつ行います。

※痛みのある方は、片手のみでも構いません。出来る範囲で行います。



リハビリチェックカレンダー

2022  
12 December

日 Sun 月 Mon 火 Tue 水 Wed 木 Thu 金 Fri 土 Sat

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ご自宅で、上記リハビリを実施したら、印をつけましょう!

